

ずっと元気で暮らし続けるために

生活機能に衰えを感じた場合は



① 相談・申し込み

お住まいの地域包括センターにご相談ください。
状態によって、「健活」以外のご提案をすることもあります。

② 事前チェック

「基本チェックリスト」を使用して、体の状態が「健活」の条件に合っているか、確認します。

③ 事業所の契約・ケアプラン作成

事業所と契約を行い、サービスの利用が始まります。
生活の行為のなかでお困りごとなどをお聞きします。
「どうなりたいか」目標や計画を、
ご本人と相談して作成します。

④ 利用開始

利用期間は、原則3か月となります。

健活メニュー（午前の部（例））

01

送迎
～9:30



ご自宅までお迎えにあがります。

02

健康チェック
9:30～



03

基本的な体操
9:45～



ストレッチ・椅子からの立ち回りなど

04

週替わりの運動



ヨガ・ピラティスなど

05

個人に合った運動
～11:30



マシーン・器具を使用

06

送迎
11:30～



ご自宅までお送りします。



健活に通って運動の大切さを知りました。今後も生活の中で運動を意識していきたいと思います。



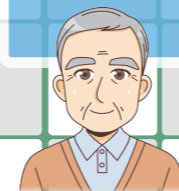
これまでは「ただ痛い」だけだったけど、健活で痛みと上手につきあう方法を知ることができました。



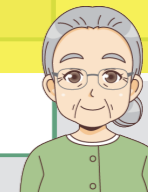
voice

体験者からの感想

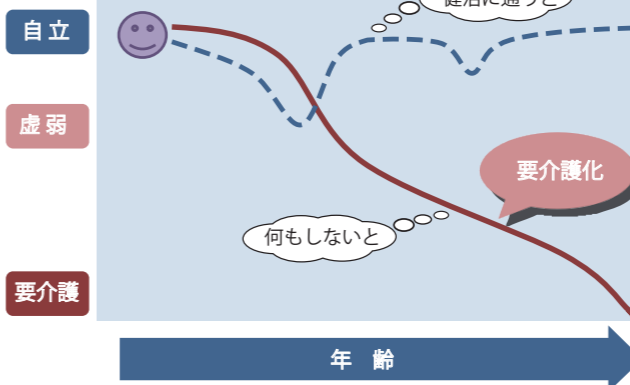
健活に通って、座位から立つことができました。いろいろな楽しみができました。



健活に通って元気になりました。今はシルバー人材センターに登録して働いています。



イメージ図



何もしないと体力は低下していきます。健活に通って体力の改善を図りましょう。